

野菜とお豆のころころスープ



材料【4人分】

- 人参…………… 1/2本
- 玉ねぎ…………… 1/2個
- かぼちゃ…………… 120g
- ミックスビーンズ… 1缶(約110g)
- 水…………… 2と1/2カップ(500ml)
- コンソメキューブ… 1個
- こしょう…………… 少々

作り方

1. 人参・玉ねぎは1cm角に切る。
かぼちゃは2cm角に切る。
2. 鍋に分量の水・人参・玉ねぎを入れて火にかける。
3. たまねぎの色が透明になったら、
かぼちゃ・ミックスビーンズ・
コンソメキューブを加える。
4. かぼちゃが軟らかくなったら、
こしょうを振る。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
88kcal

たんぱく質
4.6g

脂質
2.1g

食塩相当量
0.7g